

ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS: O QUE OS MANTÉM MOTIVADOS?

Artigo original

PHYSICAL ACTIVITY IN ELDERS: WHAT KEEPS THEM MOTIVATED?

Original article

Bartolomeu, Raul F.¹; Parreira, João²; Monteiro, António M.^{2,3}

¹Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, Portugal

²Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal

³CIDESD, Vila Real, Portugal

,

Autor de contacto: Raul F. Bartolomeu; E-mail: raul.ipb@gmail.com

ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS: O QUE OS MANTÉM MOTIVADOS?

INTRODUÇÃO Hoje em dia são muitos os idosos que participam em programas de atividade física. No entanto é frequente que as pessoas abandonem os programas e regressem a um estilo de vida sedentário. Um fator chave para evitar este abandono é manter os idosos motivados. Foi objetivo deste estudo compreender os fatores motivacionais que levam as pessoas a participar nestes programas de modo a poder melhorá-los. **METODOLOGIA** A amostra foi constituída por 21 idosos (63 ± 5.34 years) participantes num programa de atividade física três vezes por semana. Foi utilizado o questionário EMI-2 para avaliar os fatores motivacionais. Foi efetuada a estatística descritiva para calcular as médias e desvios padrão dos resultados para cada questão e grupo de questões. **RESULTADOS** Os principais fatores motivacionais têm que ver com o bem-estar (4.50 ± 0.02), prevenção de doenças (4.35 ± 0.31) e a agilidade (4.3 ± 0.20). Os fatores menos importantes são o reconhecimento social (0.88 ± 0.09), competição (1.46 ± 0.33) e problemas de saúde (1.62 ± 0.36). **CONCLUSÃO** O bem-estar parece ser o fator principal e a competição o menos importante para a participação dos idosos nos programas de atividade física. Assim, devem ser promovidas metodologias de treino que promova melhorias cardiovasculares, de forma não competitiva, indo de encontro aos principais fatores motivacionais encontrados.

Palavras-chave: Motivação; atividade física; idosos

PHYSICAL ACTIVITY IN ELDERS: WHAT KEEPS THEM MOTIVATED?

INTRODUCTION Nowadays elderly population is often engaged in specialized physical activity programs. However, people easily quit those programs and return to a sedentary lifestyle. A key factor to avoid this quittance is to keep them motivated. This study aimed to understand the motivational factors that lead older people to physical activity in order to improve existing programs. **METHODS** The sample consisted of 21 elderly subjects (63 ± 5.34 years) participating in a physical activity program three times a week. It was used the Exercise Motivations Inventory (EMI-2) questionnaire to access the motivational factors. Descriptive statistics were performed to calculate the mean and standard deviation of scores for each answer and each group of answers. **RESULTS** The main motivational factors were related to the positive health (4.50 ± 0.02), ill-health avoidance (4.35 ± 0.31) and nimbleness (4.3 ± 0.20). The less important motivational factors to the practice of physical activity were related to social recognition (0.88 ± 0.09), competition (1.46 ± 0.33) and health related problems (1.62 ± 0.36). **CONCLUSIONS** Health seems to be the main cause for the elderly to participate in physical activity programs and competition, the less important factor. It should therefore been given priority to training methodologies that promote cardiovascular improvements, in a non-competitive way, meeting the main motivating factors found.

Key-words: motivation; physical activity; elders

INTRODUÇÃO

Hoje em dia, a população idosa está bem ciente dos benefícios da prática da atividade física para a saúde. Assim, são muitos os idosos que procuram a prática de atividade física quer recorrendo aos profissionais da área do desporto quer de forma recreacional. Neste sentido, têm aparecido cada vez mais programas organizados de exercício físico para esta população por forma a dar resposta à crescente procura. No entanto, quer por motivos profissionais, pessoais ou externos, não raramente se verifica um abandono sazonal ou definitivo destes programas de treino por parte dos idosos. Para que este abandono não seja tão vincado é necessário que, entre outras coisas, os programas sejam desafiadores, diversificados mas acima de tudo adequados a este tipo de população, para que se mantenham os participantes motivados. Vários estudos têm avaliado a motivação para a prática de atividade física em estudantes universitários e praticantes de desportos em idades variadas (Egli, Bland, Melton, & Czech, 2011; Kilpatrick, Hebert, & Bartholomew, 2005; Maltby & Day, 2001; Sirard, Pfeiffer, & Pate, 2006), no entanto os indivíduos idosos parecem ter motivos diferentes das restantes faixas etárias (Louw, Van Biljon, & Mugandani, 2012; Quindry, Yount, O'Bryant, & Rudisill, 2011). Assim, é importante que os programas de atividade física se especializem e não promovam atividades de carácter geral, mas atividades que vão de encontro aos fatores motivacionais preferidos pelos idosos quando ingressam neste tipo de programas. Neste sentido, foi

objetivo do presente estudo aferir os principais fatores motivacionais para a prática de atividade física em idosos, de modo a poder melhorar a qualidade da oferta dos programas de atividade física indo de encontro aos principais fatores motivacionais encontrados da cidade de Bragança.

METODOLOGIA

Amostra

Foram recrutados para o presente estudo 21 sujeitos idosos de ambos os sexos ($63 \pm 5,34$ anos) participantes de um programa de atividade física de carácter multicomponente de três sessões semanais, na cidade de Bragança há mais de 8 meses.

Instrumentos

Foi pedido aos sujeitos que antes do começo da atividade preenchessem o questionário *Exercise Motivations Inventory* (EMI-2). Este questionário, desenvolvido e validado por Markland e Ingledew (Markland & Ingledew, 1997), visa entre outros, segundo os seus autores, examinar a influência dos motivos na prática de atividade física e de que maneira é que esses motivos podem influenciar as atividades praticadas. O questionário é composto por 51 perguntas às quais os indivíduos podem responder numa escala de zero (nada verdadeiro para mim) a cinco (totalmente verdadeiro para mim). Os autores agruparam estas 51 questões em 14 subgrupos (tabela 1 dos resultados) de acordo com a similaridade das questões e estes 14 subgrupos foram ainda agrupados em 5 áreas temáticas (Markland & Ingledew, 1997).

Análise estatística

Os dados recolhidos foram tratados utilizando o Statistical Package for the Social

Sciences (SPSS, v21). Foi efetuada a estatística descritiva para calcular as médias e desvios padrão dos resultados para cada questão, subgrupo de questões e área temática.

Recorreu-se ao T-teste para amostras independentes para calcular a significância da variância entre as áreas temáticas.

RESULTADOS

Os principais resultados encontrados estão reportados na tabela 1.

Tabela 1. – Valores da média, desvio padrão e níveis de significância dos 14 subgrupos e respectivas áreas temáticas da escala EMI-2.

Área temática Subgrupos	Nº de questões (N=51)	M±DP	Significância (IC 95%)
Motivos de aptidão física (MAF)		3,87±0,41	MP**, MI*, MS†, MC*
Agilidade	3	4.13±0.20	
Força/resistência	4	3.68±0.42	
Motivos corporais (MC)		2,28±0,56	MP*, MI*, MS*, MAF*
Aparência	4	1.88±0.26	
Controlo do peso	4	2.67±0.49	
Motivos interpessoais (MI)		1,56±0,67	MP*, MS*, MC*, MAF*
Afiliação	4	2.33±0.40	
Competição	4	1.46±0.33	
Reconhecimento social	4	0.88±0.09	
Motivos psicológicos (MP)		3,33±0,85	MI*, MC*, MAF**
Divertimento	4	3.75±0.33	
Desafio	4	2.39±0.77	
Revitalização	3	4.03±0.53	
Controlo do <i>stress</i>	4	3.31±0.62	
Motivos de saúde (MS)		3,47±1,34	MI*, MC*, MAF†
Indicação médica	3	1.62±0.36	
Prevenção de doenças	3	4.35±0.31	
Saúde geral	3	4.50±0.02	
*- p=0,000; **- p=0,001; †- p=0,044			

DISCUSSÃO

Foi objetivo do presente estudo determinar quais os principais fatores motivacionais que levam os idosos a praticar atividade física, e os principais fatores motivacionais encontrados estão relacionados com melhorias da aptidão física e motivos de saúde. Estes resultados vão ao encontro de outros estudos encontrados na literatura (Cavalli et al., 2014; Dacey, Baltzell, & Zaichkowsky, 2008; Louw et al., 2012; Navarro, Sanz, Castillo, Izquierdo, & Rodriguez, 2007; Quindry et al., 2011). A título de exemplo, Quindry et al. (2011) reportou que os dois principais motivos para a prática da AF em indivíduos idosos foram a aptidão física ($4,07 \pm 1,01$) e a saúde ($3,97 \pm 0,55$).

É sabido que com o avançar da idade se verificam um conjunto de declínios relacionados com o sistema musculoesquelético (Frontera et al., 2000; Goodpaster et al., 2006; Wishart, Need, Horowitz, Morris†, & Nordin, 1995) e o facto da aptidão física ser o motivo mais importante mostra que os sujeitos idosos têm consciência de que a não prática influenciaria a sua aptidão física e qualidade de vida. Relativamente aos motivos de saúde, é necessário salientar que o subgrupo “indicação média” foi o terceiro menos votado dos 14 subgrupos, o que indica que os motivos de saúde se prendem essencialmente com a sua prevenção primária e não com o combate a uma doença específica. Assim sendo, é possível especular que a maioria destes idosos são pessoas relativamente saudáveis,

deixando por esclarecer o porquê de não haver mais participantes com as chamadas doenças contemporâneas, doenças estas que podem ser amenizadas com a prática de AF.

Por outro lado, o fator motivacional menos importante para a prática da AF foi o interpessoal, que engloba o subgrupo da afiliação, da competição e do reconhecimento social. O mesmo resultado foi reportado por Maltby e Day (2001) que comparou a motivação para a prática de AF em sujeitos com mais e menos de seis meses de prática e reportou que em ambos os grupos, os motivos interpessoais são os menos importantes ($+6: 1,70 \pm 0,26$ e $>6: 1,08 \pm 0,20$). Estes resultados contradizem o saber empírico que, regra geral, conota os programas de AF como momentos de, acima de tudo, socialização. No presente estudo, o subgrupo “afiliação”, do qual fazem parte perguntas como “para passar tempo com os amigos”, foi o quinto menos importante. Estes resultados sugerem que, hoje em dia, os idosos deixam a socialização para outros momentos do dia, participando nos programas de AF principalmente pelos benefícios físicos que lhes estão associados.

Os motivos corporais foram os segundos menos votados. Deste grupo fazem parte os subgrupos da aparência e controlo de peso. Ao contrário do que acontece com adolescentes e adultos de meia-idade, nos idosos os motivos corporais (estéticos) parecem ter pouca importância. Resultados similares foram encontrados num estudo envolvendo 263 idosos ($60 < idade < 89$) portugueses e brasileiros por Cavallil et al. (2014), que reporta

uma percentagem de 0 e 19,6%, respetivamente, relativamente à importância da estética na sua participação num programa de AF.

CONCLUSÃO

Pode concluir-se que os principais motivos que levam os indivíduos idosos a participar num programa de atividade física têm que ver com a saúde, mais especificamente com a sua prevenção. Por outro lado, a competição é o fator menos importante. Assim, deve ser dada prioridade a metodologias de treino que promovam melhorias musculares e cardiovasculares, que são promotoras de saúde, de uma maneira não competitiva, indo de encontro à relevância dos fatores motivacionais encontrados. Sugere-se que em investigações futuras se averigue o porquê de não haver uma maior adesão a este tipo de programas por parte da população de Bragança, especialmente as que têm doenças passíveis de serem atenuadas pela prática de AF.

LIMITAÇÕES

São limitações do presente estudo: 1) o reduzido tamanho amostral; 2) apesar de serem poucos, os resultados são representativos de apenas um dos programas de treino existentes na cidade de Bragança.

BIBLIOGRAFIA

Cavalli, A. S., Pogorzelski, L. V., Domingues, M. R., Afonso, M. R., Ribeiro, J. A. B., & Cavalli, M. O. (2014). Motivation of elderly people to engage in physical exercising: a

- comparative study between two university-based programs-Brazil and Portugal. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 17(2), 255-264.
- Dacey, M., Baltzell, A., & Zaichkowsky, L. (2008). Older Adults' Intrinsic and Extrinsic Motivation Toward Physical Activity. *American Journal of Health Behavior*, 32(6), 570-582.
- Egli, T., Bland, H. W., Melton, B. F., & Czech, D. R. (2011). Influence of age, sex, and race on college students' exercise motivation of physical activity. *J Am Coll Health*, 59(5), 399-406. doi: 10.1080/07448481.2010.513074
- Frontera, W. R., Hughes, V. A., Fielding, R. A., Fiatarone, M. A., Evans, W. J., & Roubenoff, R. (2000). *Aging of skeletal muscle: a 12-yr longitudinal study* (Vol. 88).
- Goodpaster, B. H., Park, S. W., Harris, T. B., Kritchevsky, S. B., Nevitt, M., Schwartz, A. V., . . . Newman, A. B. (2006). The Loss of Skeletal Muscle Strength, Mass, and Quality in Older Adults: The Health, Aging and Body Composition Study. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 61(10), 1059-1064.
- Kilpatrick, M., Hebert, E., & Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *J Am Coll Health*, 54(2), 87-94. doi: 10.3200/JACH.54.2.87-94
- Louw, A. J., Van Biljon, A., & Mugandani, S. C. (2012). Exercise motivation and barriers among men and women of different age groups: sport psychology. *African Journal for Physical Health Education, Recreation and Dance*, 18(4_1), 759-768.
- Maltby, J., & Day, L. (2001). The relationship between exercise motives and psychological well-being. *Journal of Psychology*, 135(6), 651-660.
- Markland, D., & Ingledew, D. K. (1997). The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised exercise motivations inventory. *British Journal of Health Psychology*, 2, 361-376.
- Navarro, J. E., Sanz, J. L., Castillo, J. M., Izquierdo, A. C., & Rodriguez, M. M. (2007). Motivational factors and physician advice for physical activity in older urban adults. *J Aging Phys Act*, 15(3), 241-256.
- Quindry, J. C., Yount, D., O'Bryant, H., & Rudisill, M. E. (2011). Exercise Engagement Is Differentially Motivated by Age-Dependent Factors. *American Journal of Health Behavior*, 35(3), 334-345.
- Sirard, J. R., Pfeiffer, K. A., & Pate, R. R. (2006). Motivational factors associated with sports program participation in middle school students. *J Adolesc Health*, 38(6), 696-703. doi: 10.1016/j.jadohealth.2005.07.013
- Wishart, J. M., Need, A. O., Horowitz, M., Morris†, H. A., & Nordin, B. E. C. (1995). Effect of age on bone density and bone turnover in men. *Clin Endocrinol (Oxf)*, 42(2), 141-146. doi: 10.1111/j.1365-2265.1995.tb01854.x